

## 関係性に支えられた〈地域の交流分析教室〉からの取り組みについて ～もっと“生きやすい”あたらしい自分へ～

### A Message from a Small Classroom of Transactional Analysis in a Community Structured by the Warm Relationships : To Be a New Self to Live with Peaceful Minds

大江 亜紀子\*

Akiko OOE

#### 1. はじめに

筆者が職業の傍ら在住地域の2会場で私設の交流分析教室を主宰し始めたのは2007年3月のことであり、ボランティアで細く長く継続してきた。また2011年度には長野大学地域連携センターで『交流分析入門～新しい自分に向かって』という小講座も担当させていただいた(本稿刊行時にはこの講座はすでに終了している)。

交流分析は、1950年代半ばにアメリカの精神科医エリック・バーン(Eric Berne, 1910-1970)が、精神療法における診断と治療の手法として考案した。個人が成長し変化するためのシステムティックな心理療法でもある。自我状態などのモデルで説明されるパーソナリティー理論という側面、また、コミュニケーション理論の側面、発達理論の側面、また心理ゲームや人生脚本に代表される精神病理の理論でもあり、個人、人間関係およびコミュニケーションの理解を必要とするどの領域でも活用することができるといわれている。<sup>(1)</sup>このような特性をもつ交流分析理論は、たとえば心理学や精神医学などについての専門家である、あるいは研究をしているなどといったアイデンティティを特に持たぬ一般市民にとって、日常生活における身近な例を考え実践しやすい簡潔な面

を多く持つ論である。心理学を学ぶサークルや教室などの集団は国内でもあちこちにみられており、そのなかには交流分析理論の一般普及を図る活動を行っている個人や団体もいくつか存在している。NPO法人日本交流分析協会(本部:東京都)もそのひとつである。筆者も指導会員として所属している。

筆者と交流分析の出会いは、1990年代半ば当時に筆者が在住していた地域内で開催された、同協会認定インストラクターの主宰する小教室から始まった。当時の教室にも、福祉や教育を職業としている人、子育て中の人、あるいは不登校や嫁姑問題など家庭の問題を抱えている人などが老若男女さまざまに参加していた。筆者は約10年間その教室で学ぶなかで、同協会認定の交流分析士1級、交流分析士インストラクター資格を取得した。

本論においては2007年から筆者が主宰してきた教室における考え方や今後の展望、課題などについて紹介するとともに、生活のなかでの実践として交流分析理論がめざす〈人生脚本の書き換え〉など参加者の自己変容への効果、またインフォーマルグループのひとつとしてのこのような地域内の学習機会開催の意義について試論を行う。

\*社会福祉学部実習助手

## 2. 交流分析について、および筆者の開催している教室場面について

筆者が現在主宰する2教室（長野大学地域連携センター講座は除く）は、最低2ヶ月に1回、受講生とインストラクターである筆者の都合を合わせ不定期に運営している（2008年～2009年には2名に対し郵送による“通信講座”も行った）。また、メールや郵送による個別質問などにも応じている。会場や資料、お茶菓子にかかる費用のみの集金を行う。

受講の登録者は2教室合わせて20代から80代の合計18名（女性15人男性3人）で職業は会社員、社会福祉や教育関係現場の勤務者、主婦、定年退職者などである。毎回欠かさず出席する人から出席率4割程度の人までばらつきがあり、1教室の毎回の構成人数は平均6人前後のことが多い。

交流分析理論は①構造分析、②機能分析、③対話分析、④人生態度、⑤時間の構造化、⑥心理ゲーム、⑦人生脚本、という7つのジャンルに大きく分けられる（各々についての詳細は本稿では割愛する）。そして交流分析理論全体は「人は誰でもその存在をOKとする」「誰もが自ら考える能力を持つ」「人は自分の運命を決められ、その決定は自ら変えることができる」という哲学が基本となっており、実践のゴールとして「主体的な人生を自ら選び生きる人間になること」「そのために人間がみずから変わろうとする力、人間が基本的に善い存在であるという考えを持って実践していくこと」などの考え方を柱とする。

交流分析は上記の柱となる考えをもとに「人間には〈考える力〉がある」ことを前提にした実践をめざす理論でもある。ゆえに、この理論を学ぶことを通し、心理的・社会的な課題を抱えた人間みずからがその状況に気づき、改善に向けて考え実践していけるようになることが期待される。またそれによって、この理論の価値や存在意義が確証されることにもなる。たとえば交流分析理論のひとつである〈対話分析〉は、この人間の持つ〈考える力〉を用いて、日常の会話のやりとりを検証しその分析を行うことから、会話のなかで自分にふさわしい受身の取り方、あるいは相手への発信の仕方を再考し、意識してその構造を改善す

ることを目指す。その試みを通して、生きる力を取り戻していく変化へとつながる。

筆者は、ひとつの専門理論により状況を理解したりあるいは分析するだけではなく、その知識を「身近な生活に結びつけ、生かす」ことに価値があると考えてきた。そこで、主宰する教室、および日常生活でも学んだ理論をもとにした実践を可能な限り意識しながら過ごしてきた。

実践においていえることは、課題を抱える人間ひとりひとりがそれを自主的に行わなくては意味をなさないということである。自分の意志で自分のために行動を起こすことにより、それまで紙の上にあるだけであった理論がまさしく「生活に根ざした存在感」の光を放ち、実在する人間のための存在になる。筆者は主宰してきた小さな交流分析の教室において、受講生である参加者ひとりひとりにこの効用がそれぞれのかたちでじわじわと、あるいは唐突にもたらされる感激や驚きに近づけるという目標と希望、そして確信を持ちながら運営してきた。その結果、教室の場面を経て生活の場面で実際に実践を重ね「日常会話のやりとりの小さなところに変化が出てきた」「教室で話していたことを試してみて、微々たる変化があった」という声は継続して受講生から出ている（教室の実際の内容の詳細については今回は割愛し別稿に譲る）。

## 3. 教室の開催による目標や効果について

交流分析の7つのジャンルのひとつに〈人生脚本〉がある。これは、幼い頃の親あるいは親的な存在から影響されることから自ら形成する人生への構えのひとつであり、「どうせ」という後ろ向きな感覚で作られてしまうようなものに代表される（十数個のカテゴリーに分類されている）。ひとは自分にとって不愉快なことを改善する努力をするよりも、無理な変化をせずにそのままのほうが楽であり、自らの描いた人生脚本に自分だけそこにいつまでもはまり、無意識に同じ予想される動きを繰り返す傾向を持つことがある。不平不満を抱えつつも、変化しないほうが楽であると無意識に念じるような面を持つ生き物でもあるのである（交流分析ではこれについて変化の可能性の否定（値引き）という用語でも説明がされてい

る)。

たとえば日常生活で親子間に行われる何気ない会話に「少しひっかかる感じ」などを持つ場面について考えてみる。「親子」という一定の関係のもと、きちんと受け止められないまま終わることも多いなか、互いの「小さなフラストレーションのようなもの」がたまるが、それに言及することもなく、あるいはそれがたまったことにも気がつかず互いの関係のなかになんとなくぎくしゃくした感じが残され、それが子どもの人間形成に少しずつであるが確かな痕跡を残す場合がある。人生脚本はこのような場面を例に、さまざまな人間どうしのやりとりを例にして説明される。人生脚本はじわじわと鈍く、しかし深い影響をひとに与え続ける。その継続により、まるで低温やけどのように思わぬ重篤な結果をもたらすことにもなりえる。そこには、状況に対する「気づき」がないことが大きく影響し、意識的に、あるいは無意識に「うまくいこうとすると、すんでのところでもうまくいかせられなくなってしまう」というような、その人の人生の癖ともいべき行動パターンができあがってしまう。これについては、いくつもの例で説明がなされる。

交流分析ではこの人生脚本を反古にすること、すなわち書き換えることをその実践目標のひとつにし、そのための実践をストローク理論などで展開している。そして筆者は、この実践が教室の開催そのものからも可能であるということ仮定しつつ、教室の運営や毎回のインストラクション内容を考えて実行してきている。

上に「気づき」がないということについて書いたが「気づきを得る」のはなかなか難しいものである。心理学あるいは心理療法やカウンセリング関連の書物でもしばしばみられるのがこの文言であるが、人間は「気づき」を得ることに抵抗をおぼえる存在でもある。つまり自分にとって辛い真実、しかもほかならぬ自分自身に関してのそれをつきつけられることは大変きついことであるゆえに、多くの人間はそれを無意識のうちにおしやり、自分自身を見つめなおすということ避ける傾向のある存在なのである。

教室に集まる人々は、どこかに共通ともいえる「きつさを感じる記憶」や「それを克服したいと

いう意志」を持っていることが多い。それらへの探究心、うまくいかない要因を知る新たな手立てを、強い意志を持って求めるがゆえにこのような学びの機会に惹かれ、集まった人々でもある。ゆえに、このような傾向を持つ人々が一堂に会し、教室の流れのなかで自分自身について深くさぐりを入れ、そこから生じた思わぬ気づきにきつさを感じることもあるとしても、その場面は決して孤独ではないのである。これは、教室場面において重要である。

各々抱えた状況は違おうとしても、この学びを通して変化を求めたいとする“仲間”がその場所にいる。そこで得た気づきが仮に自らにとって「きつさを感じる」ものであったとしても、まずはともに学ぶ仲間が、同じ傾向にある参加動機、そしてその場に自然につちかわれてきた関係性を支えに共感的に共有し、そして多くの場合に「よくそこまで学び、自分自身を見つけることが出来た」ということに共感性の高い言語的あるいは非言語的、そして肯定的なメッセージをもたらしてくれることも多いのである(交流分析の用語でいえば『肯定的ストロークがもらえる』)。これはなかなか日常の生活のなかでの場面や、あるいは独学での気づきでは得にくいものである。しかし、あえていわば人工的に設定し作り上げた教室の場面には、複数の目やさまざまな感性がひとつの場を共有し、個々に対する客観性を持ちそれを指摘する道筋があり、それが独学での場面では得られない展開をもたらす。

筆者は複数の人間によって作り上げられた、この小教室の場においてのこのメリットを重視している。このような理論の学びと自己反省、そして実践を複数の人間で共有する場を設定することにより大きな効果があることを、インストラクターである筆者は受講生に感じていただけるようにつとめている。かつて筆者が小教室での受講生側であった際に学ぶことができたのは、そのような「複数で作り上げた場」による学びのなかから生まれるものについての大きさや重さであった。目標を持って「作り上げた場」は人工空間であるのだが、そこから自然な理解や実践などにつながる糸口が見つけられるのである。これは、その体験を経てさまざまな学びを仲間とともに深めること

ができた体験を持つ筆者が、同じような場をこんどは自分から身近な地域内に作り上げてみようという動機となった。

このような場を開催することそのものが自体ひとつのワークであり、交流分析の目標である「人生脚本の書き換え」「自己肯定感の向上＝人間をよきものとしてみること」「親交・親密の時間をもつこと」などに、参加する受講生が自ら自然に自らをつなぐ姿勢を持つきっかけになると思われる。今後もこの目的は大切にしていける所存である。

#### 4. 考察

交流分析に関する印刷テキスト類は数多くあり、一日か二日かけて簡潔なテキストを熟読すれば、ひととおりの理論に関して大筋の理解は可能かもしれない。そのくらいの日数で基本理論をさらうような研修の場も実際に存在する。しかし筆者は、主宰する教室でまずそれを「入門」としてひととおり1年間(10回前後)以上かけて学習したのち、繰り返してひとつずつの理論に関するテーマを毎回の教室で決め、長い時間(現行の教室では『入門』後すでに4年近く)をかけて扱ってきている。市販のテキストは参照資料として紹介はするがテキストとしては使用せず、毎回筆者がプリントを作成し、また他の資料や教材をその都度調達している。

その理由としては以下のようなものがある。まず、通り一遍の知識としてのものではなく、日々の連綿とした生活の場面との関連と生活の具体的な場面とのつながりに参加者自らが気づき、密接な応用を意識して学んでいくという目的を持っていることである。また、この教室の存在そのものを参加者のさまざまな課題に対する治療過程ととらえ、何よりも自分と、自分の身近の大切な人や気になる人についてじっくりと考える過程のひとつとなることを期待するからである。また、回を重ねて参加者と多く接し実際の意見を聞くごとに、その効果と、身近な事例の扱いへの必要性への確信が強まっているからである。

時間をかけて長く学習を重ねた教室では、おのずと何回か繰り返して出る交流分析用語やそれにまつわる事例がいくつも存在する。それについて

インストラクターだけではなく、参加者の発言が大きく促進される場面が多く存在する。筆者はインストラクション計画として、この「時間をかける」「発言を促進するファシリテートの要素を取り入れる」という効用を重視し、受講生のなかに多く話をしたい人がいる場合にはその時間も教室場面の流れの中で可能な限り確保してきた。このことにより受講生には「自分の話したいことを話し、それを聴いてもらえ、それに関して交流分析ではどう考えたらいいかについて相互にアドバイスしあうことを通し自ら方向性を出すことができた」という感覚を持つ人もいる。あたかも教室場面がカウンセリングの場面のようにも実際にある。これは独学などでは出来にくいことであろう。そしてこれが、この教室が細くとも長く続いているひとつの根拠となっていると思われる。学んでいく場面においては、時に学習者自身自身の真実をつきつけられて戸惑う場面などもある。しかし、それを支える長年何回か場を重ねて形成された関係性を確実にかつタイトすぎずに保つ雰囲気と、確実に話し合いの出来る場を作ってきたことで、学習効果を実感していると筆者は考えている。

この教室では、交流分析という理論を日常生活を送りながら意識し、それを通して自分自身の課題に「気づく」ということを常に目標にしてきた。自分自身への気づきを得、そこからの自らの変化への努力を意識していくことができるようになることは、生活の中でも大きな支柱となる。理論の存在意義がそこから生きてくるのである。

関心を持つ者同士で集まり、複数で話し合い共有することでは新たな発見がある。しかもそれを「自ら」行うことの意義は大きい。そこには、参加の強制のない場に自主的に参加するなかで関係性が形成されている仲間どうしのなかで、ことばを使って交流しあうということが大切な軸になっている。このような場を通し、生きる力を具体的に、身近なささいなことから取り戻していく実践が、多くの人に比較的容易に出来るのは、交流分析を地域の小規模な集団で学ぶ場を維持していくメリットである。複数の関心を持つ者の集まりと日常の何気ない会話から、それぞれが新しい生き方を模索していくことが可能である。

この実践の側面を知り、少しずつ協力をしあいながら、素朴で豊かな社会を作りあっていくことは継続的に実践できると考える。理論と実践の研究はこのために行われるべきことである。筆者は、さまざまなバックグラウンドを持つ老若男女の学習者とすすんで機会を作って接し続ける体験を通し、その考えを新たにしている。

## 5. おわりに

この教室は今後も、受講生およびインストラクターのライフスタイルに合わせながら適時開催をしていく方向である。この教室は学びという軸を通し、日常生活のなかの場でありながら、小さな非日常の場をあえてそこに〈つくる〉ことで、日常生活の場への気づきを促進する場である。受講生もインストラクターも、この教室の場を一步外に出ればそれぞれの職業や生活のバックグラウンドを持つ一介の市民である。しかしどこかに共通のひっかかりのようなものを持つことを通し「交流分析」「心理学」「学び」といったキーワードに惹かれた縁をもとに関係性を得、時間を共有することで学びを深めてきた。

もうすぐ6年目に入るグループは現在およそ2ヶ月に1回の教室開催となっているが、グループ内ではすっかり共通言語となった〈FC〉や〈人生脚本〉〈心理ゲーム〉などの交流分析用語が自然に混じった会話をかわしながらまさしく暮らしの中から抜け出してのひとときを楽しむ雰囲気を持つ。前回からの間にたまった鬱憤をそこで晴らし、発見が出来たと言って帰宅していく参加者もいる。

2011年の春に突然起きた東日本大震災で、未来にはまさしく一寸先の保障もないことを私たちは思い知らされてしまった。「明日できることは今日やらない」道を選択したことで一生後悔するこ

とすらあることを、私たちは心のどこかにつきつけられてしまっている。さまざまな人生経験を積んだ仲間が集まるこの教室について今言えるのは〈今、ここ〉についての充実ということだけであるかもしれない。それでも筆者はこれからも、このような関係性に支えられた集合体の場面を、状況の許す限り地域の中で、無理のないかたちで作っていかうと思っている。それはほかならぬ〈今、ここ〉のためかもしれない。

交流分析理論の存在の目標のひとつ「人生脚本の書き換え」達成への糸口がいつの間に出来ているという意識を持ち〈今、ここ〉にあるその場を大切にしていきたいと思う。そこから「心から満足して自然に生活していける場」が各々のなかに、自然にすっとのびていくことが大切ではないかと考える。

筆者は今後も地域のなかで、さまざまな要因による〈生き辛い場面を持つ人々〉に寄り添い、素朴に生きることにについてともに考え実践していく活動目標を持っている。今後も可能な限りその探求と実践を深めていく所存である。

## 引用文献

- (1) イアン・スチュアート、ヴァン・ジョインズ 深澤道子監訳 『TA TODAY』 実務教育出版 1991 pp.4

## 参照文献

- イアン・スチュアート、ヴァン・ジョインズ 白井幸子、繁田千恵監訳 『交流分析による人格適応論』 誠信書房 2007
- 野間和子 「医療領域における交流分析の活用」『現代のエスプリ506 PP.162-169』2009
- 深澤道子監修 『TA ベイシックス』 日本TA協会刊 2003